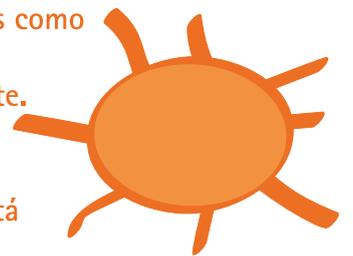


# Consejos para una adecuada protección solar

## Riesgos de la exposición solar excesiva

La radiación solar genera acciones beneficiosas de sobra conocidas sobre la salud en general, pero también puede provocar otros efectos no tan beneficiosos como el fotoenvejecimiento, la inmunosupresión, las foterodermatosis y el cáncer de piel. La incidencia y mortalidad del cáncer de piel aumentan anualmente. Se trata de uno de los tumores malignos que más ha aumentado en los años finales del siglo XX. En España, hay unos 4.000 casos de melanoma al año y más de 74.000 de cáncer cutáneo no melanoma. El melanoma está directamente relacionado con la exposición solar excesiva y, por tanto, debemos protegernos. Debemos tener presente que el bronceado no es un síntoma de salud, es una reacción defensiva de la piel ante la agresión de la radiación solar.



## Recomendaciones

**1 TOME EL SOL DE FORMA PROGRESIVA.** El bronceado de los primeros días se produce gracias a la melanina ya formada. Son necesarios unos 3 días para sintetizar nueva melanina y que ésta llegue a la superficie de la piel. Por tanto, aumentar la exposición puede conducir a enrojecimiento cutáneo y quemadura solar, no a un bronceado mayor. Hay que protegerse desde el primer día hasta el último.

**2 LOS PRODUCTOS DE PROTECCIÓN SOLAR** pueden ser eficaces para evitar la quemadura solar, los daños del envejecimiento cutáneo debido a la luz y proteger frente a la inmunosupresión. También pueden prevenir la aparición de ciertos tipos de carcinoma cutáneo.

**3 APLÍQUESE EL PROTECTOR EN CASA, ANTES DE LA EXPOSICIÓN Y EN CANTIDAD GENEROSA.** La aplicación insuficiente conduce a una disminución muy importante de la eficacia. No utilice protectores de años anteriores. No lo use tras la fecha de caducidad después de abierto que figura en el envase, ya que puede haber perdido efectividad y generar reacciones adversas.

**4 NO EXPONGA AL SOL DE FORMA DIRECTA A NIÑOS MENORES DE 2 AÑOS.** Ya que su piel tiene rasgos anatómicos y funcionales que la hacen más susceptible a la radiación UV. Los paseos nunca en las horas centrales del día. ¡Ojo con los juegos en piscinas y en el mar, ya que la piel se mantiene mojada y aumenta el riesgo de quemaduras!

**5 TOME EL SOL EN MOVIMIENTO.** Evite la exposición tumbado (nunca se duerma al sol) o sentado: el riesgo

de quemadura aumenta por el sudor (efecto de lupa) y por la radiación reflejada en la arena. **6 BEBA EN ABUNDANCIA.** No descuide el aporte de zumos, fruta y agua.

**7 SI ADVIERTE QUE UNA PECA O UN LUNAR CAMBIA DE FORMA, TAMAÑO O COLOR,** consulte a su dermatólogo. **8 LA PROTECCIÓN FÍSICA ES IMPRESCINDIBLE: CAMISETA, GORRO, GAFAS.** En pieles y personas muy sensibles (niños, embarazadas, ancianos...), es recomendable aplicar el protector por todo el cuerpo, incluidas las zonas con ropa. Las radiaciones las atraviesan. **9 LAS GAFAS SON MUY IMPORTANTES SIEMPRE, SOBRE TODO EN NIÑOS.** Los cristales han de ser de calidad para que realmente hagan de barrera para las radiaciones.

**10 RENUEVE A MENUDO SU FOTOPROTECTOR.** Si permanece expuesto más de 2 horas, repita la aplicación del protector solar de forma generosa y si permanece al sol más de 4 horas, busque zonas protegidas.

**11 RECUERDE QUE ALGUNOS MEDICAMENTOS PUEDEN PRODUCIR FOTOSENSIBILIDAD,** es decir, pueden hacerle más sensible a las radiaciones solares. Consulte con su farmacéutico.

**12 EVITE LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA,** de 12 a 16 horas.

**13 SOLICITE INFORMACIÓN Y CONSEJO A SU FARMACÉUTICO SOBRE EL PROTECTOR ADECUADO,** que dependerá de su fototipo de piel, de factores estacionales, tiempos y lugar de exposición y de la medicación o patología de cada persona.

# Preguntas frecuentes

## ¿Los autobronceadores protegen del sol?

No. Porque no tienen filtros solares. Solo proporcionan un tono bronceado por reacción con la queratina de la epidermis, y si se dejan de aplicar, en 3 ó 4 días desaparece por eliminación de las células de la capa córnea.

## Si tomo protección solar oral, ¿es necesario aplicarme el protector solar tópico?

Sí. La protección solar no sustituye a la tópica, sino que la complementa ya que posee acción antioxidante, antiinflamatoria e inmunomoduladora.

## ¿Es cierto que debajo de una sombrilla no necesito un protector solar?

No. Hay muy poca diferencia entre la cantidad de radiación que se recibe bajo una sombrilla o fuera, debido a que la arena refleja un 20% de la radiación que recibe.

## ¿Mientras estoy en el agua no me quemó?

Falso. Si se nada en la superficie, el agua hace un efecto lupa que aumenta la radiación que recibe la piel.

## ¿Es verdad que con nubes no es necesario protegerse?

No. Las nubes retienen sólo una parte de la radiación y pueden aumentar la posibilidad de quemadura al disminuir el calor y aumentar la tolerancia a una exposición prolongada.

## ¿Un fotoprotector muy alto impide totalmente el bronceado?

Falso. Ningún protector solar protege al 100% de la radiación y por tanto se producirá un bronceado lento y progresivo, evitando las quemaduras solares.

## ¿Los UVA de cabina son mejores que la radiación solar y no te queman?

Falso. Son radiación ultravioleta y por tanto pueden dañar la piel igual. La OMS advierte de que los menores de 18 años no deben recibir sesiones de bronceado con rayos UVA, por su relación con el aumento del cáncer de piel en la etapa adulta.

## ¿El sol cura el acné?

Esta patología de la piel remite inicialmente con el sol debido a su acción antiinflamatoria y antiséptica. Durante el verano, a corto plazo, las personas con tendencia acnéica experimentan una mejoría debido a que determinadas longitudes de onda de la luz visible interactúan con las porfirias endógenas que producen la bacteria causante del acné.

La radiación solar desarrolla una reacción fototóxica para estas bacterias, en cambio, cuando cesa la exposición se produce un efecto contrario, causando un empeoramiento de esta afección. Otro efecto negativo derivado de la exposición solar es el incremento de la capa córnea debido a la radiación UVB, desencadenando el proceso inflamatorio de las lesiones.

Si durante la exposición no se aplican protectores solares, se pueden producir hiperpigmentaciones postinflamatorias en las lesiones, provocando manchas solares. Por todo lo expuesto anteriormente la recomendación en esta patología es la moderación en la exposición y la aplicación de protectores solares adecuados para esta situación.

## ¿Es necesario reponer los fotoprotectores resistentes al agua después del baño?

Del roce y del secado, puede perder eficacia, y su uniformidad en la piel, por lo que hay que volverlos a aplicar como mínimo cada 2 horas.

## ¿Proteger a un niño con un producto muy alto impide la síntesis de vitamina D?

Falso. Es suficiente con que algunos centímetros de la piel estén expuestos al sol (por ejemplo detrás de las orejas), para permitir la síntesis de vitamina D que favorece la fijación de calcio en los huesos.

## ¿Se puede utilizar perfume si el protector solar es alto?

La mayoría de los perfumes contienen productos fotosensibilizadores y lo mejor es evitarlos. La poca radiación que incide en la piel con un protector muy alto puede ser suficiente para desencadenar la reacción.

## Si tengo una piel morena o ya estoy bronceado, ¿no necesito protector solar?

Falso. Una piel morena o bronceada tiene su primera barrera defensiva en mejores condiciones que una piel clara, pero esto no evita que la radiación UVA atraviese la epidermis y afecte a capas más profundas, con la aparición de manchas, fotoenvejecimiento y riesgo de cánceres cutáneos si la exposición es excesiva.

## ¿Existen protectores solares biodegradables?

Sí. Son productos que se degradan por procesos biológicos y no dejan rastro en la naturaleza. Contienen el mínimo de filtros, que no son hidrosolubles para no entrar en contacto con los organismos marinos y además no contienen siliconas.